



O bacalhau é uma espécie selvagem;



Portugal tem uma frota de 13 bacalhoeiros, que pescam nas águas da Terra Nova, da Noruega e de Svalbard. Os países para onde Portugal mais exporta bacalhau nas suas diversas formas de apresentação são o Brasil, França, Angola e Itália;



O processo de seca e salga é natural, não sendo adicionadas substâncias químicas, sendo por isso preservadas as suas propriedades nutricionais. O bacalhau é de fácil digestão, apresentando uma elevada riqueza em proteínas de alto valor biológico, de minerais como o iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro e cálcio e de vitaminas do complexo B;



É considerado um peixe magro, sendo o seu fígado o principal reservatório de gordura, de onde se extrai o conhecido óleo de fígado de bacalhau, importante fonte de vitamina A e D, muito útil na prevenção de uma série de doenças.



O bacalhau é também uma fonte de ácidos gordos polinsaturados, de onde se destaca o ácido gordo ómega 3, que apresenta um efeito protetor sobre o sistema cardiovascular;



O tamanho mínimo de captura do bacalhau é 44 centímetros.



O carapau é uma espécie selvagem;



É encontrado no Atlântico Nordeste, Arquipélago da Madeira e Mar Mediterrâneo.



Espécie mais abundante, capturada ou criada de forma sustentável, respeitando o meio ambiente;



O carapau é um alimento de fácil digestão e nutricionalmente rico. Por ser um peixe gordo, é uma ótima fonte de ómega 3, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares e fatores de risco para doenças associadas à obesidade e patologias como a diabetes. A sua gordura é considerada de melhor qualidade perante a da carne, por ser rica em ácidos gordos insaturados;



O tamanho mínimo de captura do carapau é 15 centímetros.



A dourada é uma espécie selvagem e de cultura;



É encontrada no Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo. Em Portugal é a segunda espécie mais produzida por cultura;



A dourada é um peixe rico em vitaminas do complexo B e vitamina D, o consumo de dourada, aliada a uma alimentação equilibrada, pode contribuir para o normal funcionamento do sistema imunitário, nervoso, função psicológica e regulação hormonal;



A dourada é rica em ómega 3 e pobre em colesterol, mas o consumo só é sustentável se a origem for a aquacultura;



O tamanho mínimo de captura da dourada é 19 centímetros.



A pescada é uma espécie selvagem;



É encontrada no Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo;



A pescada é uma espécie rica em iodo e fósforo, ajuda a formar e manter os ossos e dentes saudáveis;



Fonte de vitaminas e com elevados valores de proteína. Os minerais como o selênio, sódio, potássio, ferro, fósforo e iodo, que é um mineral fundamental para a saúde da tiroide, fazem parte da sua constituição;



O tamanho mínimo de captura da pescada é 27 centímetros.



O robalo é uma espécie selvagem e de cultura;



É encontrado no Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo. Em Portugal é a terceira espécie mais produzida por cultura;



O robalo é um dos peixes com mais tiamina, uma vitamina com uma ação importante a nível do coração, sistema nervoso e função psicológica;



Este peixe tem pouca gordura e é rico em proteínas e minerais (cálcio, iodo e fósforo). Possui vitaminas do grupo B que ajudam a manter a pele e o cabelo saudáveis. Ainda reforça o sistema imunitário e também melhora a memória, o raciocínio e a capacidade de concentração;



O robalo é rico em ómega 3 e pobre em colesterol. O seu consumo só é sustentável se a origem for a aquacultura;



O tamanho mínimo de captura do robalo é 36 centímetros.

-  O salmão é uma espécie selvagem e de cultura;
-  Em Portugal no rio Cávado, Douro, Lima e Minho e na barragem de Touvedo. É encontrado também nos oceanos Atlântico e Pacífico;
-  O salmão por ser um peixe gordo acumula mais toxinas do que um peixe magro;
-  Esta espécie destaca-se a sua riqueza em proteína de alto valor biológico (cerca de 20%), vitaminas do complexo B e a vitamina D, minerais (como o potássio e o selénio) e ómega 3;
-  É um peixe de fundura, o que significa que se alimenta nas camadas mais baixas do mar e do oceano, onde se acumulam mais componentes perigosos (selvagem);
-  O salmão de cultura não tem a cor alaranjada, essa cor conferida por um pigmento sintético. O salmão de cultura tem mais gordura e menos proteína e o salmão selvagem tem uma quantidade de proteína superior (cerca de 60%, mais 20% do que o de cultura),bem como uma composição mais rica de vitaminas e minerais;
-  O tamanho mínimo de captura do salmão é 55 centímetros.